MENTAL HEALTH

Dein Kopf trainiert mit



DEIN AHA-MOMENT

„Dein Kopf trainiert immer mit: Jeder Schritt draußen ist eine Einzahlung auf deine Laune. Und Hilfe holen ist Stärke, keine Schwäche."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Deine Werkzeugkiste für den Kopf

Bewegung ist ein großer Baustein für die Psyche. Dazu kommen Dinge, die gut untersucht sind und nichts kosten.

Schon zehn Minuten zügiges Gehen am Tag machen einen Unterschied für die Stimmung.

Die Atemübung für akuten Stress

1 bis 5 Min.

1. Durch die Nase tief einatmen
2. Oben noch einmal kurz nachatmen
3. Langsam und lang durch den Mund ausatmen
4. Ein paar Mal wiederholen, ohne Druck

Deine Woche für den Kopf

- [ ] Bewegung: jeden Tag mindestens zehn Minuten zügig gehen, gern mehr.
- [ ] Natur: insgesamt zwei Stunden pro Woche im Park, im Wald oder am Wasser.
- [ ] Menschen: diese Woche eine Person anrufen oder treffen. Melde dich zuerst, dir fällt es gerade vielleicht leichter.
- [ ] Schlaf: feste Aufstehzeit und morgens Tageslicht.
- [ ] Musik: eine Playlist nur für die Momente, in denen du runterkommen willst.
- [ ] Handy: abends einmal in die Bildschirmzeit schauen.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Wann du dir Hilfe holen solltest

Bewegung ist ein starker Baustein, aber keine Antwort auf alles. Wenn es dir über Wochen schlecht geht, sprich mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenlos für dich da: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. In akuter Not wählst du die 112.

Kurzer Selbsttest

1. **Warum hilft Bewegung bei Stress?**
   Antwort: Weil Stress eigentlich ein Programm für Bewegung ist, und Bewegung dieses Programm zu Ende laufen lässt.

2. **Wie viel Zeit pro Woche in der Natur hing in der Studie mit mehr Wohlbefinden zusammen?**
   Antwort: Ungefähr zwei Stunden.

3. **Wann solltest du dir Hilfe holen?**
   Antwort: Wenn du über zwei Wochen fast jeden Tag niedergeschlagen bist und keine Freude mehr spürst. Und sofort, wenn du Gedanken hast, dir etwas anzutun.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Jacobi F et al. (2014): Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung (DEGS1-MH). Der Nervenarzt 85(1):77 bis 87. Link
- Singh B et al. (2023): Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. British Journal of Sports Medicine 57(18):1203 bis 1209. Link
- Chekroud SR et al. (2018): Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015. The Lancet Psychiatry 5(9):739 bis 746. Link
- Pearce M et al. (2022): Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. JAMA Psychiatry 79(6):550 bis 559. Link
- White MP et al. (2019): Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports 9:7730. Link
- Holt-Lunstad J et al. (2010): Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Medicine 7(7):e1000316. Link
- Balban MY et al. (2023): Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine 4(1):100895. Link
- Jacka FN et al. (2017): A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the SMILES trial). BMC Medicine 15:23. Link

Weitere Quellen findest du in den Shownotes der Folge.



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel